

IL TÉTAIT UNE FOIS

Le bulletin saisonnier de **NOURRI-SOURCE**

volume 26 - printemps 2012 :: ISSN 1913-4487 :: www.nourri-source.org



crédit photo : Ludvik photographie (Aurélië Sarrazin)

L'ÉDITORIAL

de Mariane Landriau

Une bonne et une moins bonne nouvelle

L'Institut de la statistique du Québec publiait en octobre 2011 les résultats d'une enquête sur l'allaitement maternel, effectuée en 2009-2010*. Selon cette enquête, le taux des mères ayant amorcé l'allaitement (ayant allaité ou essayé d'allaiter) est passé de 72,6 % en 2000-2001 à 82,7 % en 2009-2010. C'est une nette progression!

Voilà pour la bonne nouvelle. La moins bonne, c'est que cette progression semble stagner autour de 83 % depuis 2005. Autre constat : ce pourcentage demeure l'un des plus faibles au pays. En effet, le taux d'initiation à l'allaitement au Québec se situe sous la moyenne canadienne, qui est de 87 %.

Et la principale raison invoquée pour ne pas essayer l'allaitement? La préférence pour le biberon. Plusieurs facteurs peuvent amener la mère à préférer le biberon, que ce soit son vécu, les commentaires de son entourage, son état physique ou autre. Toutefois, je pense qu'il faut encourager davantage les mères à au moins essayer l'allaitement, si elles sont en mesure de le faire, ne serait-ce que quelques tétées. Allaiter une journée, une semaine ou un mois, c'est déjà un très bon départ!

Quoi qu'il en soit, tant que les mères auront besoin d'information, tant que certaines compagnies feront miroiter les avantages des préparations commerciales pour nourrisson et tant que le taux d'initiation à l'allaitement ne sera pas au moins aussi élevé que celui de la Colombie-Britannique (93,1 %), les organismes comme Nourri-Source auront du pain sur la planche!

Dans ce numéro, il sera question des différents usages du lait maternel, outre ses nombreux bienfaits pour le bébé et le bambin. Nos rédactrices bénévoles ont fouillé des articles, des livres et leurs souvenirs pour vous livrer encore une fois des textes aussi diversifiés les uns que les autres. Nous avons le plaisir d'accueillir plusieurs nouvelles collaboratrices bénévoles, dont Anne-Marie Allaire, qui signera une chronique sur la maternité dans chacun des numéros. Merci de votre implication à toutes! Bonne lecture!

Source :

* http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2011/zoom_sante_sept11_no28.pdf

Le lait maternel : un essentiel de la trousse de premiers soins

Polyvalent, le lait maternel? En fait, il pourrait être la solution à tous vos maux! Voici quelques utilisations qu'en font plusieurs personnes interrogées à ce sujet.

par Isabelle Forgues, marraine, Nourri-Source Dorval-Lachine

Les mères nourrissent leurs bébés de lait maternel depuis des millions d'années, assurant ainsi la survie et l'évolution de l'être humain. Bien que la plus spectaculaire des fonctions du lait maternel soit de faire croître à lui seul un nouveau-né durant des mois, on l'utilise à toutes les sauces depuis toujours.

Un produit doux pour les bébés

Le lait maternel étant constitué d'ingrédients antiviraux, antibactériens et antiparasitaires, il représente une solution idéale pour soigner les maux propres aux petits bébés, comme la séborrhée de la tête* (« chapeau » ou « croûte de lait »), les égratignures au visage dues aux petits ongles et l'acné du nourrisson, selon plusieurs mères. Il suffit de le badigeonner localement et de laisser sécher à l'air libre.

Pour remédier à une conjonctivite, la mère peut diriger le jet de lait directement dans les deux yeux ou faire tomber quelques gouttes à l'aide d'une pipette. Ensuite, il faut masser les glandes lacrymales avec un linge humide, tiède et propre, puis laisser la nature agir. Dans le cas des nez bouchés ou pour liquéfier le mucus, mon expérience personnelle m'a démontré que le lait maternel tiède est beaucoup plus doux que les solutions salines : on l'administre dans les narines en dirigeant directement le jet du sein, si possible, ou plus réalistement, avec une pipette ou un compte-goutte, puis on l'aspire si nécessaire.



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

Pour les petits comme les grands

Le lait maternel favorise aussi la guérison chez les enfants et les adultes des conjonctivites, brûlures légères, coupures, piqûres d'insectes et même d'acné, selon les dires de plusieurs parents. Dans ces derniers cas, on applique le lait sur la lésion et on laisse sécher à l'air libre. Dans les cas de maladies comme le rhume et la gastroentérite, l'ingestion du lait maternel améliore l'état

DANS CE NUMÉRO, DÉCOUVREZ :

2 Vox Pop sur le lait maternel

5 Une source de réconfort

6 Paroles d'experts

de santé général, en plus de fournir tous les sels minéraux et les vitamines essentiels qui se perdent dès les premiers symptômes.

Par contre, si l'état du bébé, de l'enfant ou de l'adulte s'aggrave ou ne s'améliorait pas dans l'un ou l'autre des cas de maladies mentionnées ci-dessus, une consultation chez un médecin s'imposerait.

Un hydratant économique

Dans le cas de gerçures des mamelons, le Petit Nourri-Source suggère l'application du lait maternel plusieurs fois par jour pour aider à soulager, le temps d'identifier la source du problème, avec l'aide d'une marraine, d'une consultante diplômée en lactation ou d'une infirmière. Pour traiter la partie atteinte, il faut exprimer un peu de lait après la tétée, l'appliquer sur les mamelons et laisser sécher avant de recouvrir, et ce, plusieurs fois par jour durant quelques jours.

Certaines femmes interviewées à ce sujet s'en servent même à titre d'hydratant à lèvres, de démaquillant, de crème cicatrisante, de masque de beauté et dans la confection de savons! D'autres mamans rincent les yeux de leurs enfants pour en extraire les intrus, comme du sable, ou encore pour se laver les mains et rincer des jouets, lorsqu'elles n'ont pas accès à de l'eau.

Sans aucun doute, le lait maternel n'est pas que source de vie, il rend le séjour de tous dans celle-ci beaucoup plus aisé!

Sources :

* Selon des personnes interviewées.

ALLARD, Madeleine, et Annie DESROCHERS.

Bien vivre l'allaitement, Montréal, Hurtubise, 2010.

FQNS, Tableau comparatif de la composition du lait maternel

[<http://www.nourri-source.org/allaitement/tableau-comparatif-de-la-composition-du-lait-maternel>]



crédit photo : Nourri-Source Autray-Lavaltrie

VOX POP

par Isabelle Forgues, marraine, Nourri-Source Dorval-Lachine

Effectué chez Melons & Clémentines, boutique spécialisée en allaitement

J'ai demandé aux femmes présentes dans la boutique : « **Avez-vous déjà utilisé le lait maternel pour autre chose qu'allaiter votre enfant?** »

« Contre la peau sèche. »
– Catherine

« Ma belle-mère l'utilise contre les rides »
– Viviana

« Pour guérir les mamelons endommagés. »
– Renée

« Ma fille de trois mois a eu des éruptions d'eczéma sur le torse. J'ai mis cinq onces de mon lait tiré dans son bain à deux reprises, l'eczéma a disparu et sa peau est comme neuve! »
– Eliane

« Dans les céréales de mon enfant »
– Dominique

« Comme baume à lèvres. J'étais trop paresseuse pour me lever et c'est bien plus efficace! »
– Isabelle

« J'ai guéri toutes les conjonctivites de tous mes enfants avec mon lait! »
– Jacinthe

Allaiter Noah

Aller au bout de ses convictions et de son instinct, c'est aussi ça, l'amour maternel.

par **Amanda Shaw-Yagoub, Nourri-Source Lac-Saint-Louis**

Noah est venu au monde un beau dimanche matin à 2 h 20. Je tremblais de bonheur, mais aussi du choc de m'être réveillée à 0 h 15, d'être arrivée à l'hôpital à 2 h et d'avoir accouché dans la salle de triage. Quand la sage-femme le déposa dans mes bras, je le mis au sein tout de suite. C'est donc quelques secondes après son arrivée au monde que commence l'histoire d'allaitement de Noah et moi.

Il tétait bien, il tétait fort. Il prenait du poids, mais il pleurait, aussi. Il pleurait fort, au point où il devenait violet de rage. Puis, le mucus dans les selles apparut. Il ne m'était pas étranger. À l'âge d'un mois, ma fille aînée avait aussi du mucus et du sang dans ses selles. Puisqu'on lui avait diagnostiqué une intolérance aux produits laitiers et au soya, je m'étais soumise à un régime draconien jusqu'à ce qu'elle ait neuf mois, lorsqu'un test démontra qu'elle n'était allergique ni aux produits laitiers ni au soya. Le jour où j'ai reçu le résultat du test, j'ai mis ma fille dans sa poussette pour une promenade au Starbucks, où je dégustai mon premier latté depuis plusieurs mois. Quelle victoire !

Ce fut donc avec hésitation que je mentionnai le problème au pédiatre. Elle me dirigea vers un gastroentérologue-pédiatre qui, en voyant Noah faire une crise dans son bureau même, me dit d'éliminer les produits laitiers et le soya de mon régime. Je savais comment faire : scruter les listes d'ingrédients, éviter la contamination d'aliments, ne plus manger au restaurant. Mais au bout d'un mois, Noah était toujours en détresse.

Ensuite, le tapis rouge médical nous dirigea vers plusieurs tests. Rien de concluant. C'est alors que la gastroentérologue me recommanda de donner de la préparation commerciale pour nourrisson à mon fils, insistant sur le fait que c'était le seul moyen scientifique d'identifier et d'éliminer l'allergène. Et moi? Je pourrais continuer à pomper, si je le voulais, en espérant qu'un jour, je pourrais remettre Noah au sein. Je fondis alors en larmes dans le bureau du médecin.

Jusqu'à ce jour, je ne savais pas à quel point je tenais à allaiter mon fils. J'avais allaité ma fille jusqu'à 15 mois, en partie grâce à une infirmière qui m'avait beaucoup encouragée et appuyée dans ma démarche. À deux



crédit photo : Nourri-Source Montréal

reprises, j'ai eu la chance d'avoir beaucoup de lait pour mes bébés et de ne pas avoir affronté de problèmes majeurs avec leur prise du sein. Je n'aimais pas le régime sans produits laitiers ni soya, mais je me réjouissais à l'idée de découvrir d'autres ingrédients et recettes délicieuses et à faire quelques sacrifices pour le bien-être de mes enfants. Toutefois, quand je me suis aperçue que tout cela ne fonctionnait pas pour mon fils, quand le système médical me dit que « pour son bien-être » je devais arrêter de l'allaiter et lui donner une poudre chimique, je me suis trouvée, pour la première fois dans mon histoire d'allaitement, entourée de quatre murs : la gastroentérologue, la pédiatre, la société, et enfin, ma famille (qui trouvait bizarre que je n'écoute pas l'avis du médecin). Et je ne savais pas comment trouver la sortie.

Heureusement, je constatai que les murs n'étaient pas bien solides.

La gastroentérologue, gênée peut-être par ma crise de larmes dans son bureau, me suggéra de rentrer à la maison avec une boîte de préparation commerciale pour nourrisson et d'y réfléchir ; elle ferait de même de son côté. La pédiatre consentit à mon désir de continuer l'allaitement, à condition de suivre de près la santé de Noah (qui se comportait à merveille sur tous les autres plans de son développement). Quant à la société, à ma famille et à mes amis, je leur expliquai patiemment que mon fils avait des problèmes de digestion et que je ne voyais pas comment un lait industriel serait mieux pour lui que le lait de sa mère. Et surtout, j'avais le soutien de mon mari qui me répétait que j'étais une bonne mère qui savait ce qui était le meilleur pour ses enfants.

J'ai fait preuve de dévouement par rapport à la situation. Pendant un mois, je suivis un régime qui ne contenait que les sept aliments les moins allergènes. Le pauvre Noah souffrait toujours, mais j'utilisai cette expérience comme preuve que le problème n'était pas mon lait, et je continuai à allaiter mon fils.

À huit mois, tout se calma miraculeusement. Il tétait toujours plusieurs fois par jour, et aussi la nuit. Il mangeait quelques aliments solides, comme les céréales et les purées de légumes. Un jour, je pris le risque de mettre du lait de vache dans mes céréales au déjeuner. Aucune réaction. Petit à petit, je réintérai tous les aliments dans mon régime et Noah ne se plaignit plus.

Mon histoire d'allaitement avec Noah ne s'arrête pas là, mais je peux vous dire que j'avais déjà traversé le plus grand obstacle. Ensuite, ses tétées ne furent que du plaisir pour nous deux. Mon beau bébé tout rond, grand pour son âge et aux joues roses se portait très bien et n'était presque jamais malade, comme pour me remercier de ne pas avoir abandonné l'allaitement. Il téta régulièrement jusqu'à l'âge de deux ans, après quoi, il se mit à téter par-ci par-là pendant un mois avant d'arrêter complètement. Même après, il continua à venir souvent vers moi, en mettant son visage sur ma poitrine pour sentir mon odeur. Aujourd'hui, à trois ans, il demande encore parfois à « sentir maman ».

Je suis convaincue que Noah aurait souffert beaucoup plus si je n'avais pas continué à l'allaiter, si j'avais accepté aveuglément l'avis des médecins de lui donner de la préparation commerciale pour nourrisson. Pendant toute la durée de mon allaitement, j'ai lu des dizaines et des dizaines d'articles sur les problèmes de digestion chez les bébés allaités exclusivement, les intolérances, les régimes imposés aux mères, etc. Et quand ma belle Leila naquit à la maison lors d'une chaude nuitée du mois de juin, j'avais un plan d'attaque. Je donnais à

Leila le même sein pour trois tétées consécutives afin de réduire la quantité de lait. Ce n'est pas une expérience « scientifique », comme dirait la gastroentérologue, mais Leila est mon seul bébé à ne pas avoir eu de problèmes de digestion. Et pourtant, je n'ai rien éliminé de mon régime alimentaire.

De toutes ces expériences, ce que je retiens le plus, c'est mon besoin inné d'allaiter mes enfants; c'est aussi le savoir absolu que rien ne remplace le lait maternel; c'est le jour où lorsque j'ai fondu en larmes à l'idée de sevrer ce lien d'attachement à mon fils, dans le bureau de la gastroentérologue; et c'est la fierté que je ressens d'avoir défendu mon droit d'allaiter mon fils et d'avoir persévéré jusqu'à ce que Noah se sevre lui-même. Mes trois magnifiques enfants et le lien d'attachement que je partage avec eux sont la récompense de mes efforts.

Question d'une lectrice

La préparation des seins

Dans cette rubrique, nous vous présentons une question qui nous est fréquemment posée par des lectrices.

par Cynthia Bolduc, marraine, Nourri-Source Joliette

Question :

Est-ce qu'il y a des risques associés au fait d'endormir mon enfant de six mois au sein?

Réponse

Il n'y a pas qu'une seule façon de mettre en place une routine d'endormissement à son enfant. Certaines mères souhaitent que bébé s'endorme rapidement seul dans son lit; d'autres le bercent ou lui donneront le sein pour l'endormir. L'important, c'est d'être bien dans sa façon de faire. Un grand bonheur pour le parent est de sentir que ses méthodes d'endormissement sont douces, calmes et que l'enfant s'y sent bien. Conséquemment, si l'endormissement au sein permet d'accroître le degré de satisfaction du parent, cela aura un impact positif sur son sentiment de compétence parentale.

Par ailleurs, il est faux de croire que l'endormissement au sein provoque la carie dentaire. Contrairement à l'alimentation artificielle, le lait maternel ne peut pas causer de « carie du biberon ». En effet, pendant la



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

tétée, il n'y a pas de risque d'accumulation de lait dans la bouche du bébé, puisque celui-ci est immédiatement avalé. D'ailleurs, l'American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD) affirme que « l'allaitement maternel pendant plus de 40 jours peut agir préventivement et empêcher le développement de la carie chez les enfants ». L'AAPD conclut donc que le lait maternel n'est pas cariogène.

En définitive, l'important est de développer des habitudes d'endormissement dans les-

quelles bébé et maman seront à l'aise. Ainsi, laissons tomber les dogmes, quels qu'ils soient, et créons nos propres habitudes afin de vivre cette étape de la petite enfance dans l'harmonie et le bonheur!

Références :

NEWMAN, Dr Jack, et Teresa Pitman. *L'allaitement - Comprendre et réussir*, Jack Newman Communications, 2006.

ALLARD, Madeleine, et Annie Desrochers. *Bien vivre l'allaitement*, Montréal, Hurtubise, 2010.

<http://www.aapd.org>, article no 287

L'allaitement, une source de réconfort!

En plus de guérir les petits maux, l'allaitement apaise aussi le cœur de nos tout-petits.

par France Pomminville, marraine, Nourri-Source La Presqu'île

Dès la première fois où j'ai allaité mon fils, j'ai su que le lait maternel, c'était bien plus qu'un aliment... C'était aussi une source de réconfort. Un réconfort pour le bébé, mais aussi pour la maman! C'est à ce



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

moment précis que je me suis aperçue que j'étais devenue mère et l'émotion était à son comble!

Je tenais à allaiter mon fils dans la première heure suivant sa naissance pour bien démarrer mon allaitement, et je m'étais tellement préparée à ce moment. Les circonstances ont fait que je n'ai pas pu, car il a dû aller à la pouponnière pour recevoir des soins. Je n'avais pas trop compris ce qui venait d'arriver, encore sous le choc des émotions. C'est seulement au matin, vers 8 h 30, quand j'ai allaité mon fils pour la première fois, que cette vague d'amour est apparue en moi. Remplie d'émotions, j'avais les larmes aux yeux et je profitais de ce moment pour constater que mon fils était bel et bien né. Je l'aimais déjà de tout mon cœur et je savais que c'était un amour inconditionnel. Il buvait au sein et j'avais apaisé ses pleurs, il était bien. J'étais bien aussi... Nous avons établi un lien « spécial » entre nous.

Ce moment réconfortant, je l'utilisais aussi pour le consoler. Le sein agissait comme un « doudou réconfort ». Je me souviens qu'un jour, Xavier s'est cogné le menton par terre et il pleurait à chaudes larmes. Inconsolable, je l'ai mis au sein et sa peine est passée

en un rien de temps. C'est ce lien magique et cette sensation de réconfort qui le consolait et le sécurisaient.

En plus de réconforter les pleurs de bébé, l'allaitement est d'une aide précieuse lorsqu'ils sont malades. Xavier a été hospitalisé vers quatre mois pour une gastroentérite et le lait maternel lui a été d'un grand secours. Le mettre au sein l'a aidé à se remettre sur pied plus vite et à le sécuriser durant ces jours plus difficiles. Xavier a aussi été malade à son entrée à la garderie. Il se réveillait souvent la nuit et une petite tétée était tout ce qu'il lui fallait pour le réconforter et le rendormir. Ce lien avec moi le calmait et lui faisait du bien.

Et ce lien dure encore aujourd'hui. Xavier a eu un an le deux décembre et je l'allaité toujours. Nous partageons ce rapport privilégié et j'espère le conserver jusqu'au sevrage naturel, car l'allaitement nous réconforte mutuellement et nous fait partager de magnifiques moments. Un autre des bienfaits du lait maternel!

Vous avez des photos d'allaitement à partager avec nous et vous accepteriez qu'elles soient publiées dans le *Il tétait une fois*?

Envoyez-les nous à journal@nourri-source.org
Merci!

L'allaitement est comme une course à pied. Toutes les femmes peuvent courir. Certaines courent un sprint, d'autres le 100 mètres, d'autres le 1500 mètres et certaines courent le marathon. Mais ce qui unit toutes ces femmes, c'est que peu importe la distance parcourue, elles donnent toutes le meilleur d'elles-mêmes et en ressortent grandies.

Marie Tassé, marraine et responsable,
Secteur Arthur-Buies

Et les gros bobos...

Le lait maternel ne guérit pas que les petits bobos. En effet, des recherches en cours sont en train de démontrer son pouvoir anticancer.

par **Pascale Langlois, marraine, Nourri-Source Montérégie**

En effet, il y a quelques années, des chercheurs ont découvert une molécule nommée « HAMLET » (Human Alpha-lactalbumin Made LEthal to Tumor cells), qui tue les cellules cancéreuses.

Les tests en laboratoire ont démontré que HAMLET peut combattre 40 sortes de cancers différents. Ce n'est que récemment que les chercheurs ont pu effectuer des tests sur les humains. Des personnes atteintes du cancer de la vessie et traitées avec cette substance ont éliminé des cellules cancéreuses mortes après chaque traitement. On effectue actuellement des expérimentations sur le cancer de la peau, sur les tumeurs des muqueuses et les tumeurs du cerveau.

HAMLET est formé de deux molécules : une protéine et un acide gras, qu'on trouve naturellement dans le lait maternel. Par contre, à l'heure actuelle, il n'a pas été prouvé que ces deux molécules s'unissent pour créer HAMLET de façon spontanée dans le lait maternel. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que le complexe peut

se former dans l'environnement acide de l'estomac des bébés, après qu'il ait bu du lait maternel. Cela signifie évidemment que l'allaitement réduirait les risques de cancer chez les bébés.

Le plus merveilleux, c'est que HAMLET ne tue pas les cellules en santé, contrairement aux traitements de chimiothérapie. Les tests sur les humains ont montré une réduction de la tumeur en seulement cinq jours, sans aucun effet secondaire douloureux. Mais comme la solution doit être injectée directement dans la tumeur, son application reste limitée. Un traitement à partir de HAMLET pourrait voir le jour au cours des cinq prochaines années

Sources :

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/7611360/Breast-milk-kills-cancers-claim-scientists.html>

http://www.sciencecodex.com/substance_in_breast_milk_kills_cancer_cells

Bonjour!

par **Anne-Marie Allaire, marraine Nourri-Source Sherbrooke et accompagnante périnatale**

Je vous souhaite la bienvenue dans le grand monde de la maternité! Celle avec un grand « M », qui inclut tout autant le papa que le reste de la petite famille! Pour moi, la maternité commence par la décision d'avoir un enfant et englobe la grossesse, la naissance et la période que nous appelons le post-partum. Cette période de votre vie, riche en émotions, sera le thème principal de cette nouvelle chronique. Au fil des prochains mois, je tenterai de répondre à certaines interrogations propres à cette période importante de votre vie!

Tout d'abord, permettez-moi de me présenter. Vous l'aurez deviné, je suis avant tout une maman de trois jeunes enfants : une « grande » de cinq ans et deux garçons de trois ans, nés par césarienne d'urgence à 35 semaines. L'arrivée de ces trois petites tornades dans ma vie a changé bien plus que le nombre d'heures



crédit photo : Anne-Marie-Allaire

de sommeil qui a vite fondu comme neige au soleil... Elle m'a surtout donné le goût d'accompagner les parents dans cette merveilleuse aventure qui demande souvent de l'adaptation et qui, parfois, ne suit pas exactement le plan que nous avons prévu.

Mon cheminement m'a amenée à devenir accompagnante à la naissance (bien que j'affectionne le terme « périnatale ») et surtout marraine d'allaitement, une cause qui me tient beaucoup à cœur.

Au fil des rencontres, des formations et des marrainages avec des mères qui allaitent et qui rencontrent trop souvent des difficultés, nous en venons souvent à la conclusion que bon nombre de ces complications auraient pu être évitées

et sont malheureusement dues à un manque d'information et de ressources adéquates. Nous parlons souvent de l'allaitement au moment où il est en cours alors qu'en

fait, il débute bien avant le jour où nous apercevons le petit signe positif du fameux test d'urine... L'allaitement est à la base de la survie de tout mammifère, mais pour nous, Humains, c'est aussi une question de culture. Et puisque la culture de l'allaitement nous a fait faux bond ces dernières décennies, alors le fait de se familiariser le plus tôt possible avec la grossesse, les pratiques liées à l'accouchement et les soins quotidiens requis par un nouveau-né prend toute son importance. Ce qui se transmettait autrefois de façon toute naturelle de génération en génération doit aujourd'hui être réappris pour être mis en pratique.

Ces chroniques seront écrites en me basant sur l'histoire de ma petite famille, celle des amis (es) qui nous entourent et qui partagent leur quotidien avec moi (merci!), celle des parents que j'accompagne et grâce à l'aide précieuse de « mentors » avec qui j'ai le privilège d'apprendre. Elles seront surtout écrites avec beaucoup d'humilité. Tout d'abord, parce que je ne me considère pas comme une sommité dans le domaine, bien que le sujet me passionne. Et ensuite, parce que je considère la maternité comme quelque chose de bien personnel à chacun. Je n'aime pas beaucoup les « règles à suivre », les « vous devez agir comme ceci ou cela ». Selon

moi, tout est une question de valeurs, de priorités personnelles, de contexte, et de situation familiale, économique et sociale. Mon seul objectif est donc de capter votre intérêt, de vous faire part de certaines choses que je ne connaissais pas avant d'avoir des enfants et qui ont changé ma façon de penser et d'agir depuis. Je souhaite surtout vous donner l'occasion de vous arrêter quelques instants pour vous demander quelles sont réellement vos attentes par rapport à la maternité, vos valeurs, vos priorités et vous permettre ainsi de vivre une maternité le plus en harmonie possible avec vous-même!

La prochaine chronique traitera de l'instinct. Un atout de taille pour une maternité épanouie!

À très bientôt!

Anne-Marie



Vous désirez avoir du soutien pendant votre allaitement? Vous êtes enceinte et aimeriez avoir plus d'information au sujet de l'allaitement?

N'hésitez pas à faire appel à une marraine!
Appelez au 1 866 948-5160 ou au 514 948-9877
ou écrivez-nous à info@nourri-source.org.

IL T'ÉTAIT UNE FOIS | BULLETIN SAISONNIER DU RÉSEAU NOURRI-SOURCE

ÉDITEUR - Fédération québécoise Nourri-Source

RÉDACTRICE EN CHEF – Mariane Landriau

RÉDACTRICES BÉNÉVOLES – Anne-Marie Allaire, Cynthia Bolduc, Isabelle Forgues, Amanda Shaw-Yagoub, France Pomminville, Pascale Langlois

RÉVISION DU CONTENU – Jocelyne Charron Giguère

GRAPHISME – Catherine Lampron pour *le chat sort du sac!*

PROCHAIN NUMÉRO : mai 2012 – thème : Allaiter en public

DATE DE TOMBÉE : 16 avril 2012

Vous voulez participer au bulletin? Vous aimeriez faire un témoignage d'allaitement en lien avec le thème? Vous avez des commentaires? Vous aimeriez réagir par rapport à un article? Écrivez-nous à l'adresse suivante : journal@nourri-source.org.